

УДК 37.037 (076)

Дудорова Л.Ю.

НАПРАВЛЕНІСТЬ ТА СТРУКТУРА ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ СТУДЕНТІВ ВНЗ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ ФІТНЕС-АЕРОБІКОЮ

Визначена структура навчання фізичних вправ студентів ВНЗ у процесі занять оздоровчою фітнес-аеробікою спрямована на досягнення мети фізичного виховання – формування всебічно духовно і фізично розвиненої особистості. Основні завдання якої складаються з: сприяння підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів та їх життєдіяльності, сформованості високої фізкультурно-оздоровчої компетентності, а саме мотиваційно-ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя, готовності майбутнього фахівця до фізичного самовдосконалення та саморозвитку, набуття фізкультурно-оздоровчих знань та вмінь для вирішення професійних завдань у майбутній виробничій діяльності.

Ключові слова: фактори, структура, процес навчання, оздоровча фітнес-аеробіка.

Постановка проблеми. Збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є одним з найбільш важливих завдань сучасного суспільства, яке відіграє важливу роль у соціально-економічному, політичному та культурному розвитку країни [2].

Проведені в останні роки дослідження дозволили констатувати, що в Україні спостерігається істотне погіршення стану здоров'я молоді, падіння її фізичної підготовленості, загального функціонального стану організму, і, як наслідок, стійкості до різного негативного впливу навколишнього середовища. Разом з причинами соціально-економічного та екологічного характеру суттєву негативну роль у зниженні рівня фізичного здоров'я, функціонального стану і адаптивних можливостей студентів відіграють такі чинники, як гіподинамія, підвищені емоційні навантаження, нераціональне харчування, зниження інтересу до систематичних занять різними видами спорту [4, 7].

У зв'язку з цим сьогодні особливо актуальність та практичну значущість набувають дослідження, які направлені на розробку, апробацію та впровадження у практику дійсно ефективних засобів оптимізації здоров'я студентської молоді. Одним із потужних засобів покращення стану здоров'я студентів, підвищення їх працездатності, а також оптимізації їх соціально-біологічної адаптації до нових умов життя є заняття з фітнес-аеробіки [6, 7].

Аеробікою називають виконання фізичних вправ поточним способом під музичний супровід з метою зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку і вдосконалення фізичних якостей організму (сили, швидкості, витривалості, гнучкості м'язів та суглобів і спритності) [6]. На наш погляд, потребують вирішення такі важливі завдання, як: залучення студентів до активної рухової діяльності завдяки створенню спеціальних теоретичних та практичних курсів, сприяння підвищенню їх мотивації щодо занять з фізичного виховання засобами оздоровчої фітнес-аеробіки, зростання рівня фізичної підготовленості з урахуванням їх майбутньої професії, подальше обґрунтування та розробка системи науково-методичного забезпечення й впровадження сучасних технологій в педагогічний процес навчання.

Аналіз досліджень та публікацій. Аналіз та узагальнення наукових досліджень в системі фізкультурно-оздоровчої освіти, проведені нами дослідження дозволили визначити не тільки методику навчання студентів засобами оздоровчої фітнес-аеробіки, але й визначити направленість та розробити відповідну структуру процесу навчання студентів з фізичного виховання. Теоретичною основою до проведених в цьому напрямі досліджень стали розробки побудови методичних систем (В. П. Беспалько, Т. А. Бороненко, В. В. Краєвський), зокрема в системі професійної освіти (С. С. Вітвицька, Г. І. Ковальова, Т. М. Петрова), фізичного виховання (Т. Ю. Круцевич, О. Д. Дубогай, М. О. Носко, М. В. Дутчак, О. В. Тимошенко, Г. П. Грибан, Ю. В. Васьков).

Дослідження було виконане згідно плану НДР кафедри фізичного виховання та здоров'я Київського національного університету технологій та дизайну.

Мета дослідження: визначити направленість та розробити структуру процесу навчання фізичних вправ студентів ВНЗ у процесі занять оздоровчою фітнес-аеробікою.

Результати дослідження. При розробці структури освітнього процесу студентів засобами оздоровчої фітнес-аеробіки нами враховувались наступні методичні положення: обґрунтоване планування та направленість освітнього процесу, взаємозв'язок та єдність теоретичної, методичної та

практичної підготовки студентів з урахуванням їх стану здоров'я, доступний рівень труднощів при проведенні занять з фізичного виховання, набуття рухових навичок та якісне опанування технікою фізичних вправ, забезпечення високого рівня мотивації студентів до занять фізичного виховання та намагання до максимальної активності студентів під час занять, поєднання колективної та індивідуальної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, впровадження інноваційних технологій в навчальний процес та забезпечення його достатньою кількістю якісним спортивним інвентарем [1, 2, 3].

До основних компонентів методичної системи з фізичного виховання студентів входять: мотиваційно-цільовий, організаційно-змістовний, процесуально-діяльнісний та діагностичний блоки, які утворюють певну сукупність, підпорядкування та співвідношення внутрішніх зв'язків системи. [2, 5].

Мотиваційно-цільовий блок є системоутворюючим, який включає в себе мету, завдання, функції, структуру фізичної підготовки студентів, а також систему вмінь для гармонійно розвинених майбутніх кваліфікованих фахівців. Цей блок сприяє формуванню у студентів мотивації свідомого ставлення до освітнього процесу з фізичного виховання та його засобів. Організаційно-змістовний блок передбачає впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій, направлених на зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів, формування і виховання студента до життєдіяльності на основі безперервності, прийнятності і взаємодоповнення процесу фізичного виховання. Цей блок обумовлює критерії підбору засобів та форм фізичного виховання. Процесуально-діяльнісний блок включає впровадження запропонованих методів, використання відповідних організаційних форм і засобів фізичного виховання. Цей блок забезпечує засвоєння студентами теоретичних знань, формування рухових дій, умінь та навичок. Основу процесуально-діялісного блока становить навчально-методичний комплекс з дисципліни "Фізичне виховання", до якого входять окремі навчальні програми з фізичного виховання студентів. Технологія викладання фізичного виховання визначає успішність навчання студентів та обумовлює способи її реалізації в навчальному процесі відповідно до поставлених цілей та завдань. Діагностичний блок моделі методичної системи спрямовано на регулярний моніторинг та діагностику рівня сформованості у студентів теоретичних знань, практичних умінь та навичок, рівня фізичної та професійно-прикладної психофізичної підготовленості. На основі проведених досліджень, аналізу загальної та спеціальної літератури з фізичного виховання, вивчення наукових досліджень з даного питання нами була визначена направленість освітнього процесу засобами оздоровчих фітнес-технологій, які складаються з наступних сторін: теоретичної, методичної, прикладної, оздоровчої та тренувальної. Направленість освітнього процесу обумовлена такими чинниками: метою та завданнями сучасної системи фізичного виховання, що передбачає серед інших задач – зміцнення здоров'я, залучення студентської молоді до здорового способу життя та її подальший фізичний розвиток, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів у процесі навчання у ВНЗ, а також соціальними вимогами до професійної діяльності майбутніх фахівців в галузі технологій та дизайну та фізичною готовністю до їх виробничої діяльності. У процесі проведення освітнього процесу засобами оздоровчої фітнес-аеробіки студенти опановують спеціальні знання, уміння, навички, у них з'являються нові інтереси та уподобання, змінюється ставлення до свого здоров'я й до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Таким чином, у їх свідомості формується фізкультурно-оздоровча компетенція, що передбачає впровадження набутих знань, умінь та навичок у майбутню професійну діяльність та характеризується такими основними критеріями готовності студентів: мотиваційним, когнітивним та діяльнісним критеріями і рівнями готовності – високим, достатнім, середнім та низьким.

Мотиваційний критерій передбачає набуття усвідомлених потреб та мотивів до здорового та активного способу життя, бажання постійно вдосконалювати фізкультурно-оздоровчу та спортивну майстерність. Когнітивний критерій готовності визначається як система опанування знаннями з фізичного виховання та спорту та оволодіння спеціальними руховими уміннями та навичками. Діяльнісний критерій готовності спрямовано на застосування набутих знань, умінь та навичок у професійну діяльність та у повсякденне життя.

З метою розробки спрямованої програми навчання фізичних вправ студентів ВНЗ у процесі занять оздоровчою фітнес-аеробікою, нами було проведено факторний аналіз педагогічних показників, які були зафіксовані у студентів I-II курсів у процесі педагогічного експерименту. В результаті факторного аналізу у студентів I курсу було визначено п'ять статистично значимих узагальнених факторів, вклад яких у загальну дисперсію вибірки складав 70,4%. Перший узагальнений фактор вмістив в себе показники проби Штанге (0,607) та проби Генчі (0,567), параметри, що визначають рівень швидкісних можливостей студентів – біг 30м (-0,801) та біг 100м (-0,891), показники які визначають координаційні здібності – човниковий біг (-0,832) та підймання ніг до перекладини (0,577), швидкісно-силові можливості – стрибок у довжину з місця (0,789), витривалість – біг на 1000м у чол. та 500м у жін. (-0,844), гнучкість – нахил тулубу у положенні сидячі (0,576), силові якості студентів – стрибки на скакалці (0,589) та комплексно-силова вправа (0,700), силову витривалість – згинання та розгинання рук в упорі лежачі (0,725). Даний фактор нами інтерпретовано, як фактор, що обумовлює рівень фізичної підготовленості, а саме розвиток фізичних якостей та фізичної працездатності студентів I курсу.

До другого узагальненого фактору увійшли наступні показники: вага тіла (0,807), ширина плечей (0,926), об'єм грудної клітини (0,815), об'єм талії (0,904), об'єм стегон (0,850) та ЧСС після 3-х хв. відпочинку (0,497). Цей фактор нами інтерпретовано, як фактор, що визначає рівень фізичного розвитку студентів I курсу.

Третій узагальнений фактор складають такі показники, як ЧСС до навантаження (0,677), ЧСС після 20 присідань (0,668) та ЧСС після 3-х хв. відпочинку (0,690). Даний фактор розглядається нами, як фактор, що характеризує стан здоров'я студентів I курсу.

До четвертого узагальненого фактору увійшли показники, які оцінюють довжину тіла (-0,603), ЧСС після 20 присідань (0,557) та підймання ніг до перекладини (0,569), які визначають рівень координаційних здібностей студентів. Цей фактор нами інтерпретовано, як фактор, що обумовлює фізичну готовність студентів I курсу до обраної майбутньої професійної діяльності.

В результаті факторного аналізу зареєстрованих нами показників у студентів II курсу було визначено п'ять факторів, вклад яких в узагальнену дисперсію вибірки склав 72,8%.

До складу першого узагальненого фактору увійшли показники, що характеризують швидкісні здібності студентів II курсу – біг 30м (0,655) та біг 100м (0,862), човниковий біг (0,883) та підймання ніг до перекладини (0,814), які визначають рівень розвитку координаційних здібностей, стрибок у довжину з місця (0,886), що визначає рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, біг на 1000м, чол. та на 500м, жін. (-0,856) і згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (0,720), що обумовлюють рівень

розвитку витривалості й силової витривалості, комплексно-силова вправа (0,787) за допомогою якої вимірювали рівень розвитку силових спроможностей студентів II курсу. Даний фактор нами інтерпретовано, як фактор, що визначає рівень розвитку фізичної підготовленості студентів II курсу.

Другий узагальнений фактор поєднав у собі такі показники, як вагу тіла (0,571), ширину пліч (0,744), об'єм талії (0,760), об'єм стегон (0,851). Цей фактор нами розглядається як фактор, що обумовлює рівень фізичного розвитку студентів.

До третього узагальненого фактору увійшли показники, що характеризують вагу тіла (0,515), ЧСС до навантаження (0,719), ЧСС після 20 присідань (0,785), ЧСС після 3-х хв. відпочинку (0,844). Даний фактор нами визначено, як фактор, що обумовлює рівень стану здоров'я студентів II курсу.

Четвертий узагальнений фактор включив в себе пробу Штанге (0,921) та пробу Генчі (0,809). Даний фактор нами інтерпретовано, як фактор, що визначає рівень фізичної працездатності студентів II курсу.

До п'ятого складального фактору увійшли показники з невеликим узагальненим впливом, які характеризують довжину тіла (0,528), об'єм грудної клітини (0,657), нахил тулубу у положенні сидячі (0,586), що обумовлює гнучкість та стрибки на скакалці (0,469), які визначають рівень силових здібностей студентів. Таким чином, цей фактор інтерпретовано нами, як фактор, що показує рівень фізичної готовності студентів II курсу.

Таким чином, на підставі проведених досліджень, нами було визначено направленість та методику процесу навчання студентів I-II курсів основного, підготовчого та спеціального навчальних відділень вправами оздоровчої фітнес-аеробіки на заняттях з фізичного виховання ВНЗ. Запропонована методика передбачає застосування спрямованих засобів, методів та форм організації проведення занять з фізичного виховання студентів I-II курсів. Відповідно до результатів факторного аналізу, заняття з фізичного виховання на I курсі повинні бути спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів, їх фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та фізичну готовність студентів до майбутньої професії. Фізична підготовленість, насамперед, передбачає розвиток наступних фізичних якостей – швидкісних, координаційних, швидкісно-силових, витривалість, силову витривалість та силові спроможності студентів. При проведенні занять з фізичної культури для студентів II курсу необхідно зосередити увагу також на підвищенні рівня їх фізичної підготовленості, а саме розвитку таких фізичних якостей та спроможностей студентів, як: координаційні здібності (згідно ваги представлених показників), швидкісно-силові, витривалість та силова витривалість, силові та координаційні спроможності. Крім того, великого значення набувають заняття спрямовані на фізичний розвиток студентів, зміцнення їх здоров'я, підвищення рівня працездатності та фізичної готовності до обраної в майбутньому професійної діяльності.

Висновок. Таким чином, визначена структура навчання фізичних вправ студентів ВНЗ у процесі занять оздоровчою фітнес-аеробікою спрямована на досягнення мети фізичного виховання – формування всебічно духовно і фізично розвиненої особистості. Основні завдання якої складаються з: сприяння підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів та їх життєдіяльності, сформованості високої фізкультурно-оздоровчої компетентності, а саме мотиваційно-ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя, готовності майбутнього фахівця до фізичного самовдосконалення та саморозвитку, набуття фізкультурно-оздоровчих знань та вмінь для вирішення професійних завдань у майбутній виробничій діяльності.

Використані джерела

1. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике: учеб. пособ. / Ж. А. Белокопытова. – К.: НУФСУ, 2006. – 72 с.
2. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів аграрних університетів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора. пед. наук : спец. 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)" /Г. П. Грибан. – Київ, 2013. – 40 с.

3. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: [учебное пособие] / Давыдов В. Ю., Коваленко Т. Г., Краснова Г. О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
4. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. М. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
5. Лисицкая Т. С. Принципы оздоровительной тренировки / Т. С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 6-14.
6. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг: метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці: Рута, 2004. – 31 с.
7. Твеліна А. В. Вплив оздоровчого фітнесу на формування здорового способу життя жінок / А. В. Твеліна // Молода спортивна наука України: [зб. наук. праць]. – Львів, 2005. – Вип. 9. – Т.1. – С. 352-356.
8. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К.: Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

Dudorova L.

**THE ORIENTATION AND STRUCTURE
OF THE PROCESS OF LEARNING OF PHYSICAL EXERCISES
BY STUDENTS IN THE COURSE OF TRAININGS
OF HEALTH GYMNASTICS**

Recent year's studies allow to state, that there is a considerable worsening of young people's health in Ukraine, – decrease of their physical state, total body functional state, and as a result, decrease of resistance to various negative environmental influences. Together with social, economic and environmental reasons, negative role in reducing of physical health, functional state and adaptive capacity of students play such factors as: lack of exercise, increased emotional stress, poor nutrition, decreased interest in systematic various sports.

Today special importance and practical significance acquire researches, aimed at the development, testing and implementation of truly effective means of improving the health of students. One of the most powerful means of improving the health of students, improving their efficiency and optimization their social and biological adaptation to new conditions of life are classes of fitness aerobics.

We have determined the structure of health and fitness classes in aerobics to train the university students, which are aimed to achieve the goal of physical education – the formation of fully spiritually and physically developed personality. The main tasks of which are: promoting of improving of physical condition of students and their lifestyle, formation of high competence in sports and recreation, such as value of healthy lifestyle, preparedness of future specialists to physical self-improvement and self-development, improvement of fitness knowledge and skills to solve professional problems in future professional activities.

Key words: *factors, structure, learning process, health gymnastics.*

Стаття надійшла до редакції 19.03.2015